

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Ajeng Setyorini¹, Titik Endarwati², Tri Prabowo³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : ajengsetyorini03@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisiologis sistem kardiovaskular berupa berkurangnya elastisitas jaringan perifer, sehingga berisiko tinggi mengalami hipertensi. Penyakit degeneratif yang dijuluki sebagai “*silent killer*” ini memiliki prevalensi yang sangat besar di Indonesia, yakni mencapai 34,1%. Jika tidak ditangani secara tepat, hipertensi dapat memicu komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, hingga kerusakan ginjal. Salah satu upaya pengelolaan non-farmakologis yang dinilai aman, praktis, dan berisiko rendah bagi lansia adalah senam ergonomik. Secara fisiologis, gerakan senam yang rutin dilakukan mampu memberikan efek relaksasi melalui pelepasan hormon endorfin, menurunkan resistensi perifer, serta memicu vasodilatasi pembuluh darah yang berkontribusi langsung pada penurunan tekanan darah.

Tujuan : Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam ergonomik pada lansia yang mengalami hipertensi di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Metode : Metode yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah penelitian deskriptif studi kasus melalui pendekatan proses keperawatan. Penelitian melibatkan dua lansia yang mengalami hipertensi sebagai subjek studi.

Hasil : Setelah dilakukan penerapan senam ergonomik sebanyak 3 kali berturut-turut dalam seminggu didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada kedua lansia. Pada klien 1, tekanan darah awal 152/89 mmHg menjadi 132/84 mmHg. Pada klien 2, tekanan darah awal 172/100 mmHg menjadi 149/88 mmHg.

Kesimpulan : Penerapan senam ergonomik efektif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : lansia, tekanan darah, senam ergonomik

APPLICATION OF ERGONOMIC EXERCISE TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

Ajeng Setyorini¹, Titik Endarwati², Tri Prabowo³
Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Tata Bumi Street No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : ajengsetyorini03@gmail.com

ABSTRACT

Background : *The elderly are an age group vulnerable to physiological decline in the cardiovascular system, specifically a reduction in peripheral tissue elasticity, which places them at a high risk for hypertension. This degenerative disease, often dubbed the "silent killer," has an incredibly high prevalence in Indonesia, reaching 34.1%. If not properly managed, hypertension can trigger serious complications such as heart failure, stroke, and kidney damage. One of the non-pharmacological management approaches considered safe, practical, and low-risk for older adults is ergonomic exercise. Physiologically, routine ergonomic exercise provides a relaxing effect through the release of endorphin hormones, decreases peripheral resistance, and induces blood vessel vasodilation, directly contributing to the reduction of blood pressure.*

Objective: *This case study aims to determine the application of ergonomic exercise among elderly individuals experiencing hypertension at BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.*

Methods : *The method used in this scientific paper is a descriptive case study utilizing a nursing process approach. The study involved two elderly individuals with hypertension as the study subjects.*

Results : *After implementing the ergonomic exercise 3 times within a week, the results showed a decrease in blood pressure in both elderly subjects. In client 1, the initial blood pressure of 152/89 mmHg dropped to 132/84 mmHg. In client 2, the initial blood pressure of 172/100 mmHg decreased to 149/88 mmHg.*

Conclusion : *The application of ergonomic exercise is effective in lowering blood pressure among elderly individuals with hypertension.*

Keywords : *elderly, blood pressure, ergonomic exercise*